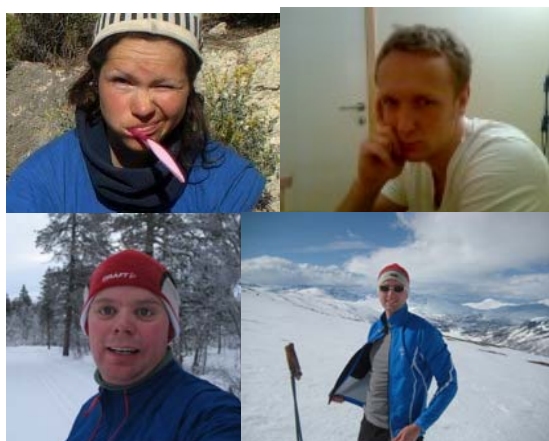


ALENE MED DET BESTE:

# FISKEBENNERN



ORGAN FOR NTNUI-LANGRENN.      UTGAVE 1 – 2010  
 SPESIALUTGAVE TIL ÆRE FOR ALLE SOM GÅR BIRKEN  
 LAGET AV NOEN UTEN ANSVAR...



Les Birkenintervjuet med disse 4

Og ikke glem  
 Stakefesten!

Ellers kan du lese om hva som skjer i NTNUI-langrenn!  
 ... Og det er ikke lite!!



Denne utgaven har følgende innhold

Leder'n har ordet .....	3
Nye avtaler.....	4
SWECO .....	4
Hank Sport.....	5
Birken .....	7
Birkeninfo til deltakerne.....	7
BirkenPrat.....	9
Sammendrag av sesongens renn så langt.....	13
Nordmarka Rundt .....	13
Uglarennet .....	13
Budorrennet .....	14
Dalgårdstafetten.....	14
NM del 1 .....	14
Finntjernløpet .....	16
Jøvrarennet .....	17
Skardilten.....	17
Johann Evjens minnerenn.....	18
Marcialonga.....	18
Heimdalstafetten.....	18
Ica-loppet .....	19
<i>Gran Paradiso</i> .....	20
Berserennet .....	21
Marka Rundt.....	21
Burennet .....	22
Studentlekene .....	23
Vasaloppet .....	25
Klubbmesterskap .....	26
Sprint .....	26
Normaldistanse .....	28
Stakefesten 2010.....	30



## Leder'n har ordet

Hu og hei!

Endelig kommer det en ny utgave av FB, og denne gangen er det den tradisjonsrike Birkenutgaven. I denne utgaven er det masse godbiter og viktig info som du kan kose deg med på vei til Birken!

Ja, i morgen venter altså 54 lange, flotte kilometre mellom Rena og Lillehammer. Og nå sitter du kanskje og bekymrer deg over om du har trent nok, om sekken passer, om du har husket å ta med deg alt og om hvordan føret kommer til å bli. Det verste er at dette er vi med på frivillig! Hva er det som får oss til å betale masse penger for å slite oss over fjellet gang på gang? Langrennsfenomenet Ola Kvaale (68) fra Trondheim mener det å ha et mål for treningen gjør at man sikrer kvaliteten på den treningen man legger ned, og at det kanskje er hovedgrunnen til at han deltar på Birken. Samtidig mener Kvaale også at selve konkurransen er morsom, utfordrende og sosial, og det er jo heller ikke noen ulempe!

Når du i morgen går mil etter mil for å forsvare de grønnes ære, kan det være svært kort mellom himmel og helvete. Fra å føle deg som et råskinn opp bakkene til Skramstad, kan følelsen brått forandre seg når du merker at alle har bedre glid enn deg ned fra Dølfjellet. Men så merker du at du har mye bedre feste på skiene enn de andre opp til Raufjellet og du flyr forbi. Nedturen er dermed kanskje enda større når du merker at det gode festet er helt borte når du skal opp til Midtfjellet, og at det kanskje ikke var så lurt å gå forbi matstasjonen på Kvarstad. På myrene mot Sjusjøen kjenner du at



armene og ryggen er på krampestadiet, og du tenker at dette skal jeg aldri gjøre igjen! Men når du endelig er på Sjusjøen er det kjempestemming, du løftes opp de siste kneikene, og du kan føle at målet er i overkommelig avstand. Litt lenger ned i lia hører du speakeranlegget fra Birkebeinern Skistadion og da er det ikke noe tvil! Gleden over å komme i mål overskygger alle negative tanker underveis, og mest sannsynlig kommer du tilbake neste år også!

Da gjenstår det bare å ønske alle lykke til i morgen, bare ikke kom og gå forbi meg!

Hilsen Berit - den nye leder'n :)

## Nye avtaler

I løpet av høsten 2009 har NTNUI-langrenn forhandlet frem flere avtaler. Spesielt er vi stolte over at SWECO har kommet inn som hovedsponsor! I tillegg har vi reforhandlet avtalen med Hank Sport. Hvis du sliter med muskelskader eller lignende har vi også inngått avtale med Impulse Fysioterapi ved Anders Megård.

### SWECO

For NTNUI-langrenns medlemmer betyr avtalen med SWECO følgende:

- Det skal være SWECO-reklame på overtrekksklær, lue og konkurransedress
- Bedriftspresentasjon med NTNUI-langrenns medlemmer på studenterhytta. NTNUI-langrenn/SWECO sponser mat



**Hank Sport**

Den viktigste årsaken til at vi har valgt Hank Sport som samarbeidsbutikk er at vi tror at Hank Sport har best peiling på ski! På Hank er det Robert Helgesen som er ansvarlig for sliperutinene, og selve slipene. Robert har tidligere slipt ski for blant annet Olympiatoppen.



Våre rabatter hos Hank kan du finne på våre hjemmesider

**Impulse Fysioterapi**

Hos Impulse Fysioterapi har NTNUI-langrenns aktive medlemmer 20% rabatt på behandling, men kanskje viktigere: Vi er garantert time innen 2 arbeidsdager!

**NTNUI LANGRENN****BLIR****SPONSET AV**

## Birken

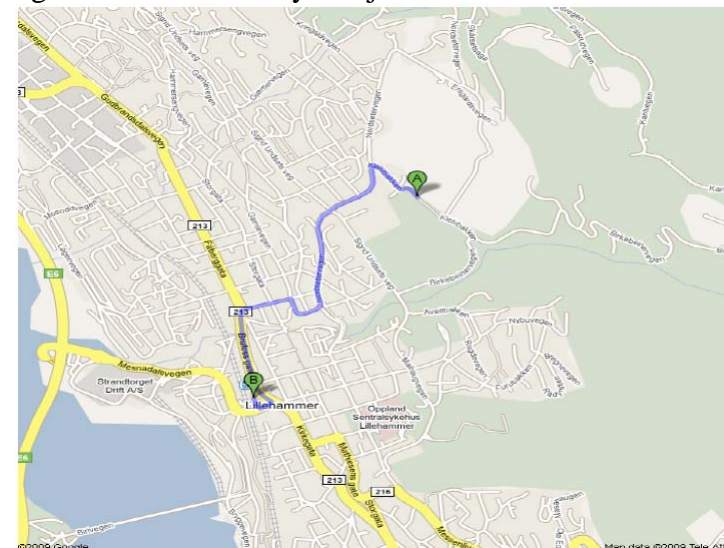
### ***Birkeninfo til deltakerne***

Her er viktig informasjon til deltakerne på NTNUI-langrenns Birkenopplegg, the following takes place between 05.30 am and 2000 pm, lørdag 20.mars:

- Ca 05.30 de tidligst startende står opp.
- Frokost i kjelleren på Åmot kulturhus er inkludert i overnattingen (ta med frokostbillett!) eller man kan spise medbrakt matpakke hvis man er kresen i matveien.
- Bagasjen sendes med Birkebeinerens bagasjetransport fra Rena sentrum.
- Opp til startområdet går det skyttelbusser fra Rena sentrum.
- 08.00 -10.15 start på birkebeinerrennet og man prøver å få det beste ut av ski og dagsform for at 54 km skal gå fort.
- Ta skyttelbuss fra mål (Birkebeinerstadion) til Håkons Hall
- Hente bagasjen ved Håkons Hall, dusje og spise.
- Komme seg fra Håkons Hall til Lillehammer skysstasjon, det har pleid å gå skyttelbuss.
- **Etter rennet går bussene tilbake kl 16.00, kl 18.00 og 20.00 fra Lillehammer skysstasjon, se kart nedenfor.** Bussene kommer til Lillehammer skysstasjon ca 20.min før avgang. De to første bussene kjører ikke før det er minimum 40 personer om bord, dvs det kan hende at disse bussene kjører etter 16 og 18.
- **Husk å registrere deg på liste foran i bussen når du setter deg på bussen!**
- **Den aller siste bussen kjører kl 20.00 uansett.**
- Stopp på veien hjem avtales med bussjåfør, bussturen tar ca 6 timer med pauser (5.10 i ren kjøretid).

- Bussen som går kl 20.00 er som regel en bankettbuss. Er du grinete, sur, tverr, vanskelig, fanatisk edru, eller av andre grunner ikke er interessert i å være på en buss hvor stemningen er god, praten går løst, blæra er konstant full (og kanskje noen av medpassasjerene også...), damene blir penere og penere, gutta blir kjekkere og kjekkere, eller rett og slett har lyst til å sove på bussen hjem, IKKE velg den siste bussen...

Er du usikker på hvor Skysstasjonen er? Se rutebeskrivelse fra Håkons Hall og til Lillehammer skysstasjon



## BirkenPrat

FB-redaksjonen har pratet med noen utvalgte for å høre hva de putter i sekken før ferden over fjellet. Som de fleste vet skal følgende være i sekken:

- Skismurning
- Mat & drikke
- Vindtett jakke & bukse

Sekken må dessuten være minimum 3,5kg.

## Knut Elverum

FB: Hei Knut, vi i FB lurte på om du har tid til en liten BirkenPrat?

Knut: Jada, det skal gå helt fint det, jobber i kraftbransjen og her fosser jo pengene inn uten av vi trenger å gjøre noe!

FB: Ja, det tviler vi ikke på. Men Knut, hvordan ser du for de 56 km over fjellet fra Rena til Lillehammer?

Knut: Ja, hva skal man si, jeg har jo trent go... HVA?? Er det 56 km?? Jeg var sikker på at Reistadløpet var Norges lengste renn, og det er jo 32km.

FB: Ja, altså, nå er ikke Birken Norges lengste renn heller, Troll Ski Marathon har vel ledelsen med sine 95 km.

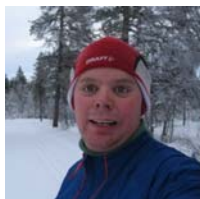
Knut: Det var da som svarte f... Er det ennå noen som er interessert i å kjøpe et startnummer??

FB: Tja, vi er redd det er litt seint nå.

Knut: Javell, neida men som sagt, jeg har jo trent godt, var blant annet på ferie-/treningstur i Ramsau i høst for å snappe litt tynnluft. Jeg tror turen blir fin!

FB: Ja, alle håper vel på det. Hva har du tenkt å ha i sekken?

Knut: Jeg har pakket ned følgende



- En boks ansjos
- 4 pils
- Solkrem
- Solbriller
- Badebukse
- Hårgele

FB: Men Knut, hva med vindtett jakke og bukse?? Og hvorfor badebukse?

Knut: Hva skal jeg med vindtett jakke og bukse?

FB: Ja, det kan jo bli kaldt og blåst på fjellet...

Knut: Ingen fare, sola skinn alltid på Narvikgutta!

## Anstein Rognstad

FB: Hei Anstein, hvordan er formen?

Anstein: Jo da, jeg tror formen er fin den.

FB: Du imponerte i Vasaloppet, hvordan har forberedelsene vært siden Vasan?

Anstein: Forberedelsene har vært gode de, jeg har drevet med proteinloading siden Vasan, og håper dette skal slå bra ut.

FB: Proteinloading, du mener karbolading?

Anstein: Nei nei, karbolading blir man gjerne 2 kg tyngre av, du vet for å binde glykogen til muskulaturen kreves mye vann. Det er ikke noe særlig og ha med seg 2 kg ekstra opp alle bakkene i starten.

FB: Jaha, hvordan funker proteinloading da?

Anstein: Jo, det fungerer slik at man unngår karbohydrater og fett så godt det lar seg gjøre de siste 6 dager før rennet. Det eneste jeg har spist er matvarer med høyt proteininnhold.

FB: Jaha, og hvilken effekt forventer du av dette?



Anstein: Kombinert med god staketrening i Vasaloppet forventer jeg å ha såpass kraft i stavtakene at jeg kan pigge hele veien til Skramstadsætra!

FB: Ehem, ja akkurat.. Lykke til!

### Siri Bente Haugen

FB: Hei Siri Bente! Har du tid til en liten BirkenPrat med FB?

Siri Bente: Jao dao, skao gao brao dao!

FB: Hææ?

Siri Bente: Jo altså, det får fint det skjønner du, skal forsøke å prate litt mer likt vanlig norsk.

FB: Takk! Vi lurer på om du gleder deg til årets utfordring over fjellet?

Siri Bente: Ja, det gjør jeg faktisk. Jeg har fått Ole Ivar til å fikse skiene mine, så dette tror jeg blir fint

FB: Øøhh, du har fått Ole Ivar til å smøre skiene? Er det så lurt?

Siri Bente: Jada, Jeg har med to par, smører selv et par helt motsatt av hva Ole Ivar har gjort, og blir å bruke disse. Men ikke fortell dette til Ole Ivar?!

FB: Hehe... Neida, vi skal ikke SI noe.

Hva har du valgt å ta med i sekken over fjellet?

Siri Bente: Jeg har tatt med meg Blå Extra, ei flaske brus med annanasmak, hjemmelaga pizza med kvitløksdressing pao, vindtett jakke og bukse, også har jeg tatt med meg 1,5kg ris for å få sekken til å bli tung nok. Og en tannbørst såklart!

FB: Ikke verst, du har fått med deg alt som står på lista til arrangøren! Samt litt til selvsagt.

Siri Bente: Ja, det er jo litt flaut å bli disket for å ha feil innhold i sekken!



FB: Men Siri Bente, FB har hørt rykter om at du er veldig glad i den såkalte Hekkebua?

Siri Bente: Nei, det er egentlig ikke riktig. Jeg bryr meg ikke så mye om hekkebua, men jeg tenkte å lure med meg Ole Ivar dit etter stakefesten... Skjønner?

FB: Åjada, vi skjønner alt for godt! Lykke til over fjellet da!

### Tomas Brikselli

FB: Hei Tomas, har du tid til en BirkenPrat før du stikker ut på trening?

Tomas: Egentlig ikke, du skjønner når man trener så mye som meg må man passe på å utnytte tiden skikkelig.

FB: Ok, men vi skal være raske?

Tomas: Ja, ok, dere kan få noen minutter, akkurat som Ragnhild, hehe.

FB: Hvordan ser du for deg at Birken skal utvikle seg i år?

Tomas: Nei, jeg regner med at det går bra de første kilometerne, men etter ca 2 t regner jeg med at jeg får krampe.

FB: Krampe ja, hvor da?

Tomas: Nei det blir enten i armene, eller i kanskje i magen.

FB: Våre kilder sier at du er i kalasform i år, og at du har trent temmelig bra helt siden mai?

Tomas: Hææ? Hvem sier det? Det er pisspreik! Jeg er ikke i kalasform i år.

FB: Men Tomas, du har jo gjennomført en rekke kjemperenn i år?!

Tomas: Ja, jeg har gått noen bra renn. Men jeg er ikke i kalasform i år, jeg er nemlig supermann, godt trent, og en mann i sin beste alder! Da går man fort på ski, uten å være i kalasform!

FB: Skjønner...

Men hva er målsetningen for årets Birkebeinerrenn?



Tomas: Jeg har som mål å være mindre enn 15 minutter bak vinneren!

FB: Javell, hårete målsetning!  
Lykke til! FB holder deg som NTNUI-favoritt!

## Sammendrag av sesongens renn så langt

### Nordmarka Rundt

Med splitter ny grønn kondomdrakt gjorde vår egen Katrine Dretvik rent bord på dagens konkurranse. Hun vant rennet, spurtprisen og bergprisen.

I gutteklassen var det også god innsats. Ronny Fredrik Ansnes rykka fra start, og det grønne toget bestående av Sindre, Tomas, Einar og Martin lot han gå siden han sikkert ikke skal være med til Jutulrennet neste helg og dermed er ufarlig i sammendraget. Toget ble etablert etter en halvgått førsterunde, men etterhvert viste det seg at det var nordlendingene som taklet kulden best og skaffet en luke ned til feltet. Tomas var hardest i spurten og kunne reise hjem som nummer 2 totalt og vinner av sin klasse. Også god innsats av resten av NTNUIerne som stilte til start!



### Uglarennet

Ryktene sprer seg som fjærne på en påfugl i hekketiden når en NTNUI'er gjør det godt. Denne gangen var det Tomas som klinket til i Uglarennet 16km klassisk på Nilsbyen. Han ble nr 12 i herrer senior og henviste flere sterke løpere bak seg på resultatlisten. Listen finner du



her. Det er gledelig å se at NTNUI stiller mannsterke! Dessverre er vi litt damesvake (ingen damer fra NTNUI), men vi får ha reisning kjerringa (eller hva det nå heter) til NM og Jøvrarennet neste helg.

### Budorrennet

I Budorrennet (45km klassisk ved Løten) stilte NTNUI med to mann, Ove Haugereid og Lars Vincent Van Lydersen. Ove var best av de to med tiden 2:25:52. Jeg åpnet fornuftig, og hang lekende lett på de største i feltet på flatene, men sprakk i en diagonalbakke, sier Ove på telefon. -Hadde det ikke vært for at jeg fikk bånka to doser med kaffe-cola hadde jeg nok ligget i grøfta enda.

### Dalgårdstafetten

NTNUIs førstelag: Martin Møller, Martin Hallberg og Ole Ivar Stakvik Eide vant seniorklassen i kveldens utgave av Dalgårdstafetten! Ole Ivar mener suksessen skyldes et par monsterski på lik linje med Ove Aunlis på 2,5meter. Bare at dette var madshus. Disse skiene gikk hele laget på. -Det vi tapte i vekslingen på skibytte tok vi inn igjen på å passere konkurrentene i hockey i motbakkene, sier Ole Ivar fornøyd.



Også damelaget vant sin klasse, men de var også de eneste som stilte.

### NM del 1

NM-uka startet torsdag med 10 og 15 km fristil for kvinner og menn. Først ut var jentene, der Berit Gjeltén var eneste NTNUI'er som stilte til start. Berit gikk inn til en respektabel 35. plass av de 65 startende. Blant herrene



skulle Sindre Sandbakk og Anders N. Gullhav forsvare de grønnkleddes ære. Sindre gikk et forrykende renn og endte tilslutt på en sterk 52. plass, og han distanserte med dette flere merriterte skiløpere. Anders hadde en tung dag i de flotte løypene i Stokke og havnet noe lenger ned på lista med dagens 106. beste tid. Gledelig var det uansett at de nye, grønne draktene vistest godt i terrenget, og verdifull TV-tid ble innkassert.



Fredagen skulle sprinterne i aksjon. Solveig Tvetter Bratlie og Tomas Brikselli deltok for NTNUI. Klassisk sprint i NM er en øvelse der nivået er ekstremt høyt, og NTNUIs løpere klarte ikke å ta seg videre fra prologen. Solveig hadde startnummer 1 og måtte brøyte vei for de andre løperne, og endte på en 51. plass. Tomas gikk et bra løp i den tøffe sprintløypa og ledet rennet helt til sprintverdensmester Ola Vigen Hattestad krysset målstreken. Tilslutt ble det en 57. plass på Tomas.

Lørdag var det klart for dobbel jaktstart. Jentene var nok en gang først ute, representert ved Katrine Dretvik og Berit Gjeltten. Jentene var middels fornøyd med egen innsats, og følte de hadde mer på lager etter å ha kommet et stykke bak suverene Marit Bjørgen. Katrine ble til slutt nummer 44, mens Berit havnet på en 32. plass. I herreklassen stilte Sindre Sandbakk og Anders N. Gullhav til start. Sindre hadde prikket inn NM-formen og gikk inn til en 66. plass etter å ha hatt 66. beste tid på både klassisk- og skøytedelen. Et jevnt løp med andre ord. Anders gikk inn til en 86. plass og kunne spore forbedring fra torsdag.

Det hadde forløpig vært et fint NM, men det var søndagen som skulle bli den store dagen i NTNUI-sammenheng. Den tradisjonsrike NM-stafetten trakk til seg hele 60 lag i kvinneklassen og 120 lag i herreklassen. Stemningen langs løypa nådde et nytt klimaks, og publikum sørget for at det var en fornøyelse å være deltaker på årets NM. NTNUI stilte med ett damelag og to herrelag. På damelaget var det Katrine som startet ballet, og laget hadde som mål å forbedre fjorårets 39. plass. Katrine gikk sitt beste løp i NM og vekslet på en sterk 32. plass, og Solveig ble sendt ut på andre etappe. Hun gjorde en god figur ute i løypa, og ved siste veksling lå NTNUIs damer på 41. plass. Berit hadde fått æren av å avslutte ballet, og gikk laget opp til en 26. plass med 11. beste etappetid, og laget havnet bare 15 sekunder unna premieplass. Laget knuste fjorårets plassering, og neste år blir det premie! Likevel var det NTNUIs gutter som stod for dagens store prestasjon i skiløypa. På NTNUI-langrenns førstelag var Tomas startmann, mens Truls Aastebøl representerte 2. laget. Tomas gikk en knalletappe og vekslet helt opppe på en 36. plass. Truls falt i starten og gikk resten av etappen med snø på lua, og havnet litt bak i feltet. Anders gikk 2. etappe på 1. laget og gikk sitt beste NM-løp, der han beholdt lagets 36. plass. Nå begynte det for alvor å lukte premieplass (1/3 får premie)! Asgeir Domaas Pedersen gikk en god 2. etappe for andrelaget og gikk laget opp noen plasser, men differansene opp til de beste begynte å bli stor. På NTNUI-langrenns 1. lag var Sindre ankermann, og han gikk laget helt opp til en 28. plass med 21. beste tid på etappen! Dette resultatet er et av tidenes beste for NTNUI, og en klar forbedring fra fjorårets 68.plass. Andrelagets ankermann, Magnus Mellbye Larsen, viste seg som en god TV-ambassadør for NTNUI da han ble tatt igjen med en runde, og kom inn på oppløpet sammen med gull- og sølvvinner i stafetten.

### ***Finntjernløpet***

Ove Haugereid med klasseseier i Finntjernløpet 2010. Birger Laugsand på en fin 7. plass.



## Jøvrarennet

Årets Jøvrarenn ble som i fjor, året før og mange andre år preget av de grønnkledde studentene fra Trondheim. Studentenes prestasjoner var skyhøye, og aldri har presset vært større på trenerteamet forran studenterlekene på hjemmebane. Martin Hallberg sørget for klasseseier i juniorklassen noe som førte med seg klingende sedler i konvolutten.



Forholdene var helt vidunderlige, selv om det ikke var nok snø til å kjøre løypa som var brukt de to siste årene. Likevel, det var trikkeskinnespor og godt feste.

## Skardilten

På Skaret skistadion i Molde, gikk Skardilten av stabelen i forrykende snøvær og med store smøreutfordringer. NTNUI-langrenn stilte med smøreekspertise og smurte med hemmelig smurning. Knappt 250 turrennere stilte til start og det grønne toget gjorde seg bemerket fra start.

Det ble klasseseier til superparet Siri Bent & Ole Ivar, mens Ove og Martin tok fine 2.plasser og Einar måtte ta til takke med en 5.plass.

## Johann Evjens minnerenn

Etter kommentarer fra løperne selv var løpsutviklingen slik: Det ble satt



fart i feltet fra start av Hoff. Tomas hadde med god grunn, etter knallinnsatsen i NM god tro på egne ferdigheter og tok ansvar for å forsøke å tette luka. Dessverre tok han avgjørelsen litt for sent, og måtte

sleppe seg ned i hovedfeltet hvor Anders og Martin jagde som sultne ulver. Martin Hallberg gikk inn til 2.plass i jr.-klassen, og Katharina Kahrs tok 2.plassen i dameklassen. I herreklassen ble Tomas Brikselli nr 5, Anders nr 6, Sigmund nr 11, Sindre nr 12, Eivind nr 19, Anstein nr 20, Maximilian nr 27 og Karl nr 28.

## Marcialonga

Tore Malo Ødegård staket seg inn til en 156. plass, og sikret seg med det startled 1 i Vasaloppet.

## Heimdalstafetten

NTNUI tapetserte pallen i Heimdalstafetten, 1. og 2. laget ble hhv nr 2 og 3.

## Ica-loppet

NTNUI sprengte feltet i Ica-loppet



Det var en strålende dag på de svenske myrer, solskinn og silkeføre. På startstrek stod det flere betydeligheter blant annet Anders, Ole Ivar, Astein, Einar, Rimstad x2, Bjørnar og Jerry.

Personer av ikke ubetydelig størrelse som kan nevnes, var Tobbe lille og Mathias.

Over: Gutta diskuterer om det skal smøres med blå extra, blå super eller weiss.

Løpsutvikling: Ingen NTNUIere vant startslatta, men Anders og Einar kom best ut. Ole Ivar og Sigmund fant hverandre i et stort felt som etterhvert tok igjen Anders. Einar ble tatt igjen på bergprisen etter at han tok det klassiske "sålen løsna fra skoen"-trikset (må ikke forveksles med skolissetriksset som man bruker for å få en pause på løpeturer). Takket være en svenske med elektriktape i lomma, ble skoen brukbar igjen og Einar klarte å klinker seg opp i feltet. Etter litt organisering ble det grønne toget etablert: Anders, Ole Ivar, Sigmund og Einar. Noen mil med transportstaking stod for tur.



Dagens uttalelse: På en myr etter fira svenska mil stod det en kar som skulle dele ut drikke og speida i feltet etter sine løpere, da det fryktingydende grønne toget passerte utbrøt han: -Jäklare, nu vart det grönt!

Feltet sprenges: Feltet gikk desverre litt for sakte, og de grønne la en slagplan. I motbakkene skal det rykkes, deretter lagtempo til mål. Etter en elegant utfasing av en litt sliten løper var det grønne toget brått i tåt. Så kom bakkene og det grønne toget sprengte feltet i fillebiter fra front. (desverre ikke tetfeltet)

Anstein blir tatt igjen: Litt lenger bak lå Bjørnar i en gruppe og Anstein rett bak i sin egen gruppe, Anstein gikk bra i 2 mil før han sprengte hele enmannsfeltet sitt i fillebiter. Han spiste en gel og kom seg til mål. Eivind passerte også Anstein, med den sleipe "heng på"-kommenateren og fikk fornyet selvtillit.

Oppløpet: Det lå an til et drømmescenario: Tre NTNUIere skulle kjempe side om side om 25. 26. og 27. plassen, men da fant Einar ut at det var på tide å plukke fram skotriksset sitt igjen og tryna 5 ganger den siste kilometeren. Ole Ivar avgjorde duellen på oppløpet foran Anders. Ole Ivar viste i dagens slake diagonalspurt et i dette terrenget er det kun Emil Jønsson som har mulighet til å henge på hvis han har flaks.



## Gran Paradiso

Oda Weberg havnet på en sterk 3.plass i kvinneklassen i det store italienske skirennnet Marcio Gran Paradiso. En annen Weberg, nemlig Trond havnet minuttet foran og ble best i denne Webergduellen.

Rennet samlet totalt nesten 1000løpere og kan sammenlignes med Marka Rundt eller studenter 5mila i popularitet.

På grunn av sene rapporter om at Oda Weberg ikke går for NTNUI-langrenn ble det planlagte intervjuet brått og brutalt lagt på hylla. Men Oda stiller sikkert i grønt til neste sesong?!

### **Berserennet**

Martin Møller vant Berserennet 2010!!

Føre var fint, -4 grader multigrade, litt snø i lufta. Det prestisjetunge Berserennet 40km skulle avvikles, hvem skulle vinne? Jo NTNUIs store sjerne Martin Møller. Han spurtslo de to turrenskongene Bjørn og Stein Erik Horg. På et telefonintervju, forteller han om taktikken på oppløpet. -Disse to gutta prøvde seg å kjøre lagtaktisk mot slutten, men jeg tviholdt på den viktige 2. posisjonen og knuste de i spurten. Jeg er kjempefornøyd med seieren.

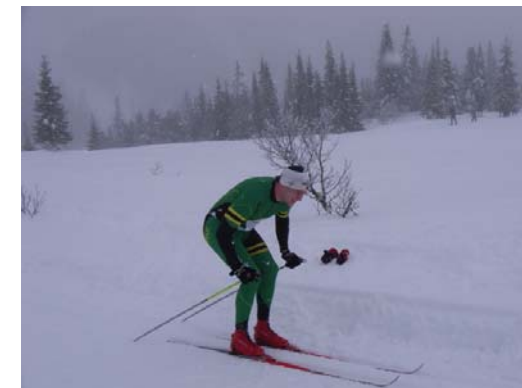
Av de andre ntuierne som stilte ble Sigmund nr 3 i klassen og broder Eivind 5. i sin klasse. Bursdagsjenta Kjersti feiret 27. årsdagen med 2. plass i sin klasse. NTNUI-venn Morten Bjerkås ble nummer 4 i klassen. Han var også kjempe godt fornøyd.



### **Marka Rundt**

Undertegnede hadde forventet seg total NTNUI-dominans på dagens løp, men det var likevel den litt mer ukjente sprinteren John Kristian Dahl som knuste feltet og var overlegent best. En av NTNUIs største tilhengere, Knut

Anders Hatlen tok andreplassen, mens vår egen Tomas Brikselli gikk nok et MONSTERLØP på trøndersk snø og tok 3. plassen. I dameklassen ble det overlegen seier til Inger Liv Bjerkrem Nilsen. Den nye nestlederen Solveig Bratlie feiret bursdagen sin med seier i klassen!



Totalt fullførte 1016 løpere årets Marka Rundt, rennet som Adresseavisen nekter å skrive om i sin avis!

### **Burennet**

Kongeduellen i Burennet 28km: Tomas vinner!



Føre og forhold: Gode spor, men litt fokksnø i sporet noen steder.

Det var -16 på start og litt sur vind på fjellet. Resultatliste (PDF)

Tropp:

Herrer: Tomas, Martin Møller og Petter Reinemo.

Damer: Ida og Mathilde (Oda går ikke for NTNUI enda)

Kongeduellen: Det var dermed duket for en kongeduell mellom Berserennvinner Martin og Marka Rundt treer Tomas. De to hadde litt forskjellig oppladning denne uka, Martin satset på et par dager med spysjuka for å komme i matchvekt, mens Tomas virka umenneskelig sterk på

torsdagens stakeintervall der han satte varige psykiske merker i undertegnede etter å ha sprengt hele feltet i første motbakke.

Løpsutvikling: Det ble gått hardt og det skilte seg ut et spurtoppgjør mellom tre stykker til slutt: Brikselli, Bjørset og Anderson.

Plasseringer: Spurten ble tatt av Tomas, ikke lenge etter kom Martin inn til en 5. plass så Petter en stund etter. Damene smurte seg nok litt bort da de sikret feste med isklister i bunn, men Oda ble nummer to foran Mathilde og Ida.

Seiersintervjuet: -Det var et fin renn med hard konkurranse, sier Tomas med en tydelig tilfredshet i stemmen. -Æ like det hardt og kaldt, haha, Æ e jo tross alt Finnmarking!

Martin syns det var et helt greit løp, og var ganske fornøyd. Både Martin og Tomas smurte med grønn toko og blå extra og hadde knallski.

## Studentlekene

### Martin Hallberg og Sola Tolarova studentmestere i 12/8km skøyting!

Den første dagen av SL ble en stor suksess med nydelig vær og kjempeføre. Vår egen Martin Hallberg, årets hyttekarusellkonge, tok gullet på dagens distanse som var 12km for herrene og 8km for damene. Bildet viser gullvinner Martin blir sendt ut fra start av broder Erik.



Damen som startet det hele i dag var Maja Solli. Den beste av NTNUIerne var Berit Gjelten som hevet seg betydelig fra tirsdag og tok sølvet.



Distansene i dag var kanskje litt uvante for noen, ikke alle brukte samme regnestykke for å komme fram til 12 km. På jentesiden gikk det greit der alternativene var 5+3 eller 4x2 (evt. 10-2 som Sindre foreslo). På herresiden hadde man mange muligheter for eksepel 6x2km 5+5+2 eller 10+2. Det endte vel opp med at alle som gikk 12km fikk godkjent løpet sitt, mens de som ikke helt visste hva de hadde gått kom på egen liste.

### Ole Martin tar hjem seieren på sprinten!

I herreklassen ble det 3xNTNUI på pallen, derav to som gikk i grønt.



Mannen med størst fart på oppløpet var Ole Martin Hauge fra Valldal, med sin første seier grønt! Videre fulgte hhv Overn og Moxnes opp sine gode prestasjoner fra i går og klart opp på pallen i dag. I dameklassen ble det dobbelt OSI, men Berit fikk bronzen.

Det var en stor dag med mye stemning og publikum på Moholt studentby i dag, mye takketvære tilreisende speaker Ove Haugereid og ekspertkommentator Lars Fjærvold.

### Den allerede legendariske studenter 5- og 3-mila.

Det startet med full sol fra klar himmel og nydelig tørrvokføre, det var rett og slett en perfekt dag for skirenn. Det ble også i dag dobbelt OSI på damepallen, her et arkivbilde fra i går. På 5-mila ble det mye sprekk på siste runde, og det ryktes at Øyvind Lund gikk på den største sprekken av dem alle.

Topp 3 plasseringene

5-mila:

1. Morten Urdal Bakke
2. Sigmund Rimstad
3. Martin Hallberg

3-mila

1. Mari Johanna Brox
2. Sona Tolarova
3. Mari Fasting



## Vasaloppet

### NTNUI på 5. plass i stafettvasan

Med følgende lag fulførte NTNUI på en 5.plass på tiden 4:17:43:

Sindre Sandbakk	(Sälen-Mångsbodarna)
Tomas Brikselli	(Mångsbodarna-Evertsberg)
Ole Ivar Eide	(Evertsberg-Oxberg)
Ove Haugereid	(Oxberg-Hökberg)
Martin Möller	(Hökberg-Mora)

I følge Ove syns Sindre det var litt småkaldt på startslatta med 28 minusgrader, men alle gjorde et godt løp. Løypene var panserhårda. -Tru du ska være sterkare enn en bjørn for å klare å ødelegge di spora som va i dag, sier Ove. Da Ove kom inn til veksling hadde han lua godt over Øra, dette såg Martin og kasta lua før han staket inn til 5. plass 14min bak vinnerne og 5 min bak beste norske lag på 3.

### Vasaloppet 2010

Årets Vasalopp ble veldig bra sett med NTNUI-øyne! Det grønne toget samarbeidet perfekt og fikk inn tre løpere til eliteplass (de 150 beste). Først var helt utrolig fint med trikkeskinner og veldig takkjemmelige smøreforhold. Blå extra gav spikerfeste i 90km.

Best av NTNUI'erne gjorde Einar det, med en fin 81.plass. Ellers var det mange gode plasseringer, og så mange NTNUI'ere på resultatlista at det ikke er plass til alle i FB. NTNUI hadde 7 løpere inne blant topp 500, og i alle fall 11 løpere på topp 1000. Over 15500 løpere startet!

I tillegg kan det nevnes at NTNUI-langrenn tok samfunnsansvar og arrangerte tur for over 60 stk til årets Vasalopp.



## Klubbmesterskap

### Sprint

Mye sørpe i løypa og snø i luften satte ingen demper på deltagere eller arrangører. Brannvesenet i Trondheim var leid inn for å fjerne det meste av vann i løypa.

Løypa ble gjennomgått to ganger før start for att alle skulle vite hvor man skulle gå, grunnet en meget krevende inngang til stadioen. Løypen var rimelig grei med unntak av den ene krevende svingen rundt den provisoriske innsjøen moder jord sørget for. Men vi unngikk heldigvis fall og ingen poeng ble avgjort i dette partiet.

Prologen ble unnagjort, favoritten i herreklassen Martin Møller knuste til med beste prologtid, mens i dameklassen var det underdoggen Chloe som stakk av med bestetid. Mens Even, Anders og Katarina gikk taktisk og sattset på at alle gikk videre. Flaks for dem gjorde alle det. Anders hadde tydelig møtt opp for å spare krefter ved gå taktisk både i semifinalen for å slippe å gå finale og i b-finalen for å unngå å bli sliten.

Alle jentene kom seg klart videre fra semifinale til finale uten dramatik. I herreklassen var det hele fire stykker som ikke gikk videre til finaleheatene. Eirik Martinsen, Asgeir Pedersen, Vegard Haugseggen og Lars Fjærvold trakk for korte strå og måtte heller se på de herlige finalene.

I damefinalen var det greit for arrangørene og skille de ulike plasseringene fra hverandre da jentene kom inn med ca tre sekunders mellomrom. Berit først, så fulgte Solveig og Mathilde på hennholdsvis andre og tredje. Chloe og Katarina gjorde opp om de to siste



plassene. Men Katarina hadde ikke noe og stille opp med mot den franske raketten og fjerdeplassen tas med tilbake til Frankrike. Tyskland ble nummer fem.

I B-finalen ble det spurtoppgjør mellom Hallberg og Østhagen om 6.plassen. Under ser dere spurtoppgjøret. Man kan også se hvor mye den nye dressen utgjør. Martin tokk 6 plassen i ny dress mens Aleks måtte nøye seg med en fin7.plass.

På plassene bak fulgte Even, Gjermund og Anders. Even skyllte etter finalen på at han hadde spist for mange pølser og at magen var blitt for stor. Han takket derfor nei til Bamsemums etter premieutdelingen da vinner av dameklassen Berit prøvde og være hyggelig å dele premien. Anders takket derimot ja og fikk opptil flere. Undertegnede fikk også en. Det var bra.

I A-finalen var det duket for utklassing, fall og spurtoppgjør. Alt en spektakulær finale skal ha. Martin tokk en tidlig ledelse og holdt den helt inn til mål. Det var egentlig aldri spennende om hvem som skulle vinne. Martin var så overlegen at han kunne gått uten trinse. I kampen var det derimot mye tettere. Bjarte hadde overtaket inn på stadion, men klarte på klønete vis og takle seg selv 50 meter fra målstreken i sørpa og ble liggende og irritere seg over sølvmedaljen som røk.

Dermed var det duket for nok en spurtduell. Overn ser ut til å samle på andre plasser i sprint og viste seg og nok en gang å være vassere i sprinten en Moxnes som måtte nøye seg med nok en tredjeplass. En plassering unge Moxnes også er bekjent med. Ole Martin måtte ta steget ned fra pallen og endte på fjerde.

## Normaldistanse

Tomas forsvarer tittelen fra i fjor, Berit tar "the double"



Som vanlig var det nullføre på Klubbmesterskapet, men Ole Ivar fikk is i rubben. Dermed var det duket for mannen som regnes som "eliteløper" av bedriftsrennskara, Tomas Brikselli tok tittelen hjem til Lohove.



Selv om marka rundt vinneren kom først i mål var det Berit Gjelten som ble klubbmester i dag for damer.

## VED MUSKELPLAGER BRUKER NTNUI-LANGRENN



## Stakefesten 2010

16. april 2010 er datoen du kan merke av i kalenderen med en gang. Da arrangerer nemlig langrennsgruppa i NTNUI sin årlige, legendariske Stakefest på Studenterhytta. Stakefesten er en verdig avslutning på skisesongen, og den kan du rett og slett ikke gå glipp av!

Stakefesten starter tradisjonen tro med bålverspiel i idylliske omgivelser ved Skistua. Men allerede før bålkosten starter er det mulig å starte moroa ved å komme seg opp til bålplassen ved hjelp av ulike fremkomstmidler. Eksempler på dette er rulleski, ski, sykkel, joggesko, bil, buss osv. Vel framme er det tid for lek og kos ved bålet, og øl-stafetten er et alltid vellykket innslag. Når leken er over går turen inn i badstua på Studenterhytta. Der er det fellesbadstue, og det kan såklart være spennende for noen og enhver. Etter badstua kler man seg opp i finstasen og gjør seg klar for en strålende treretters middag med god drikke som tilbehør. Under middagen er det prisutdeling for årets gode (dårlige?) innsats, samtidig som det er taler og god stemning. Når den herlige maten er spist opp er det fritt fram, og man kan svinge seg rundt på dansegulvet, leke, snakke eller synge. Det er ikke lov å nyte



medbrakt på Studenterhytta, men det er bar der, så dette skal ikke by på noen problemer.



Festen holder stand ut i de sene nattetimer, og blir man trøtt er sengeplassene på Studenterhytta mange. De som ikke er trøtte kan være med på nachspiel på Vedbuloftet eller ta seg en skitur i Bymarkas nydelige nattlandskap. Noen velger også å forlate festen og sove hjemme, men overnatting på Studenterhytta anbefales på det sterkeste. Overnatting og frokost dagen derpå fås for en billig penge og det er både sosialt og hyggelig.

Stakefesten koster penger, men blir billigere jo flere vi er! Du trenger ikke være proff skiløper for å være med, du trenger

faktisk ikke være skiløper i det hele tatt, men det er en viss fare for kultursjokk hvis du aldri har vært borti en skiløper før.

Alle er velkomne på Stakefesten!